



**INOPS Solutions**  
Help yourself

**WAS  
TUN!?**

# **ÜBERSCHULDET** **Hilfen zur Selbsthilfe** **WEGE AUS DER** **SCHULDENFALLE**

**Heinrich Martin Thiel**  
**[www.inops-solutions.de](http://www.inops-solutions.de)**

“ Schulden können sich  
nur Reiche leisten. „

# AUTOR

Ich kann von Glück sagen, dass es mir in meinem Leben immer gut gegangen ist. Nun möchte ich gern etwas zurückgeben an Menschen, denen nicht so viel Gutes widerfahren ist.

35 Jahre lang war ich in leitender Position eines Großunternehmens mit Personalverantwortung für 1500 Menschen tätig. Für mich gibt es nichts Schöneres als mit Menschen zu arbeiten, sie zu führen, zu motivieren und mit Ihnen zusammen eine gute Arbeit zu verrichten. Ich stellte neue Kollegen ein, war für ihre Förderung und Weiterbildung mitverantwortlich. Dies machte mir immer große Freude. Doch meine Arbeit hatte auch weniger schöne Seiten. Denn ich musste auch Menschen entlassen und ihnen möglichst andere Perspektiven aufzeigen. Mir war schmerzlich bewusst, dass eine Entlassung bei den Betroffenen Existenzängste auslöst. Schlimmstenfalls kann ein Jobverlust sogar zur Verschuldung oder gar Überschuldung führen. Hier habe ich viel Negatives mitbekommen.

Deshalb habe ich, nachdem ich in Rente gegangen bin, die Seiten gewechselt. Ich machte ein Studium zum zertifizierten Schuldnerberater. Außer meiner Motivation, etwas Gutes zurückgeben zu wollen, stellte ich mir die Frage: Was kannst du gut? Dabei kam mir der Gedanke: Mit Geld umgehen.

Schon lange arbeite ich für mich selbst mit Konzepten für die Haushalts- und Geldplanung. Diese bewährten Listen

und das Wissen aus meinem Studium habe ich für diesen Ratgeber miteinander kombiniert. Damit möchte ich meinen Lesern dabei helfen, mit ihren Schulden zurechtzukommen. Ich zeige ihnen einen Weg auf, wie sie aus der Überschuldung herauskommen. Dabei helfen Hilfsmittel wie Musterbriefe für die Schufa, die Bank oder den Stromlieferanten. Außerdem erfahren Sie, wie Sie langfristig schuldenfrei bleiben.

Mit dem Willen, etwas verändern zu wollen, schaffen auch Sie es, aus den Schulden herauszukommen. Ich freue mich, dass Sie den Mut haben, Ihre Schulden anzugehen. Wenn Sie bereit sind, sich selbst zu helfen, unterstützt Sie dieser Ratgeber dabei. Auch Ihre Familie und Ihr Partner wird es Ihnen danken, dass Sie die Initiative übernehmen.

Ich wünsche Ihnen,  
dass Sie schon bald sagen können:  
Ich bin aus der Überschuldung herausgekommen!

Auf der Website

[www.inops-solutions.de](http://www.inops-solutions.de)

erhalten Sie weitergehende Informationen zum Thema Überschuldung – etwa in Form von Videos und aktuellen Artikeln – sowie ein Angebot an Hilfsmitteln. Diese Angebote sollen Sie dabei unterstützen, die Überschuldung möglichst schnell in den Griff zu bekommen. Auch weitere E-Books der Reihe „WASTUN!?“ zu den Themen Verschuldung, Zahlungsunfähigkeit und Vorsorge Ihrer Alterssicherung sind dort erhältlich.

Im E-Book „Verschuldung“ erfahren Sie wichtige Grundlagen und können sich kurzfristige, mittelfristige und langfristige

Lösungswege erarbeiten, um alleine aus den Schulden herauszukommen.

Dieses Buch ist eine notwendige Voraussetzung, denn darin lernen Sie, wie Sie die relevanten Themen systematisch erarbeiten, umsetzen und kontrollieren können.

In diesem E-Book zum Thema Überschuldung geht es jetzt einen Schritt weiter. Denn wenn Sie überschuldet sind, können Sie bestimmte Themen nicht mehr allein und ganz von selbst lösen. Stattdessen sind Sie auf die Mithilfe Ihrer Gläubiger – etwa Banken oder andere Kreditgeber wie Kaufhäuser – angewiesen. Doch die gute Nachricht ist: Wenn Sie aktiv werden und sich an Ihre Gläubiger wenden, zeigen Sie Ihren guten Willen und können auf Verständnis sowie einen positiven Ausgang hoffen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg.  
Auch Sie schaffen den Weg zur Schuldenfreiheit!

Heinrich Martin Thiel  
März 2017

# INHALT

## 01

Einführung

## 02

Verschuldung/Überschuldung

## 03

Grundsätzliches zum Thema Überschuldung

Das Vermögen in Deutschland ist relativ ungleich verteilt

Ursachen der Überschuldung

## 04

Wie kommt es zur Überschuldung?

Überschuldung durch Sachwerte wie Grundstücke oder Immobilien

Überschuldung durch überhöhten Konsum

Überschuldung durch Internet-Käufe

Überschuldung durch Arbeitslosigkeit

Überschuldung durch Scheidung

Überschuldung durch Alleinerziehung

Überschuldung durch Selbstständigkeit

Überschuldung im Alter

Überschuldung durch ein Erbe

## 05

Auswirkungen der Überschuldung

Existenzminimum

Auswirkung: Mahnungen

Auswirkung: Lohn-/Gehaltspfändung

Auswirkung: Kontopfändung

Auswirkung: Vollstreckungsbescheide

Auswirkung: Gerichtsvollzieher

Auswirkung: Angst, Krankheit, Existenzangst, eigenes Versagen

## 06

Rechtslage

Grundsicherung SGB II und SGB XII –  
Sozialleistungsanspruch

SGB XII – Sozialhilfe

Rechtsfähigkeit, Handlungsfähigkeit, gesetzliche  
Vertretung

Gesetzliche Vertretung

Verträge (Kaufvertrag, Mietvertrag, Darlehensvertrag,  
Dienstvertrag)

Widerspruchsrecht

Vertragsabschluss im Internet

Kündigung

Fristen, Bescheide, Verjährung

## 07

Die wichtigsten Informationen aus dem E-Book  
Verschuldung – Hilfen zur Selbsthilfe

## 08

Gewinnbringende Wege aus der Überschuldung

Schufa/Selbstauskunft  
Umgang mit Forderungen  
Vollstreckungen, Amtsgerichtsbarkeit und  
Gerichtsvollzieher  
Pfändungsschutzkonto

## 09

Zusammenfassung

Was können Sie gegen eine Überschuldung tun?

Der Schuldenberater als Unterstützung bei  
Überschuldung

## 10

Anhang

Liste der Hilfsmittel

Musterbrief 1: Antrag auf Auskunftserteilung der  
gespeicherten Daten

Musterbrief 2: Löschantrag von Schufa-  
Daten

Musterbrief 3: Selbstauskunft bei Infoscore

Musterbrief 4: Anforderung einer  
Forderungsaufstellung

Musterbrief 5: Forderung/Lösungsangebot

Musterbrief 6: Bitte um Stundung

Musterbrief 7: Ratenzahlungsvergleich

Musterbrief 8: Antrag auf Erlass von  
Säumniszuschlägen aus Billigkeitsgründen

Musterbrief 9: Bitte um Verzicht auf  
Vollstreckungsmaßnahmen

Musterbrief 10: Vorschlag an den Strom- oder  
Gaslieferanten



Musterbrief 11: Antrag auf Eröffnung eines Girokontos

Musterbrief 12: Widerspruch gegen die Ablehnung eines Girokontos

Musterbrief 13: Auskunft aus dem Schuldnerverzeichnis und den Vollstreckungsakten zum Zwecke der Gläubigerermittlung

Musterbrief 14: Bitte um Verzicht auf Vollstreckungsmaßnahmen

Musterbrief 15: Antrag auf Wiedereinsetzung in den vorherigen Stand

Musterbrief 16: Anhebung des unpfändbaren Beitrags (mehrere Pfändungen)

Musterbrief 17: Anhebung des unpfändbaren Betrages (eine Pfändung)

Musterbrief 18: Anhebung des unpfändbaren Betrages zur höheren Auszahlung von Arbeitsentgelt bei Pfändung

Musterbrief 19: Berücksichtigung einer weiteren Unterhaltsverpflichtung

Musterbrief 20: Aufschiebung einer Räumungsklage mit Aussicht auf neuen Wohnraum

Musterbrief 21: Aufschiebung einer Räumungsklage bei aussichtsloser Suche nach neuem Wohnraum

Stichwortregister

# 01

## Einführung

Sie haben mehrere Kreditverträge abgeschlossen und den Überblick darüber verloren, wann welche Zahlungen fällig sind? Sie erhalten Mahnungen, die Sie vielleicht gar nicht mehr alle öffnen? Sie stehen kurz vor der Pfändung, oder Ihr Stromanbieter droht damit, den Strom abzdrehen? Sie wissen, dass Sie etwas ändern sollten – aber nicht, was und wie? Sie trauen sich nicht, zu einer Schuldnerberatung zu gehen?

Dann ist dieser Ratgeber genau richtig für Sie! Er hilft Ihnen, an Ihrer Überschuldung etwas zu ändern. Wenn Sie Ihre finanzielle Situation in den Griff bekommen wollen, können Sie das schaffen – mit dem richtigen Wissen und passenden Lösungsvorschlägen für Ihre Situation.

Sie erfahren Grundsätzliches zur Überschuldung und zu den Gründen, wie es zu einer Überschuldung kommen kann. Das können unter anderem sein: übermäßiger Konsum, Scheidung oder Arbeitslosigkeit. Außerdem erhalten Sie wichtige rechtliche Informationen.

Alle Schritte auf dem Weg zur Schuldenfreiheit sind einfach nachzuvollziehen und leicht in die Praxis umzusetzen.

Sie werden sehen:

Sie sind Ihrer Situation nicht hilflos ausgeliefert, sondern

Sie können etwas tun – jederzeit!

Wichtig ist, dass Sie mit allen Firmen und Institutionen, mit denen Sie zu tun haben, in Kontakt kommen und bleiben. Wie genau das gehen kann, erfahren Sie in diesem E-Book.

Die Musterbriefe, etwa für Bank, Kreditgeber oder Stromlieferant, unterstützen Sie zusätzlich dabei, Ihre finanzielle Lage zu sortieren und langfristig zu verbessern.

Der Ratgeber ist geeignet für Singles, Paare, Familien, Berufstätige und Rentner, die an ihrer Situation etwas ändern wollen und die daran glauben, dass sie dies aus eigener Kraft schaffen können.

INOPS Solutions bietet Hilfestellungen zur Lösung von Problemen verschiedenster Art. Diesen Ansatz kann jeder verfolgen und damit Probleme wie die Überschuldung durch konsequentes und systematisches Handeln selbst lösen. Der Ratgeber ist geeignet für Singles, Paare, Familien, Berufstätige und Rentner, die an ihrer Situation etwas ändern wollen und die daran glauben, dass sie dies aus eigener Kraft schaffen können.

Der Lösungsweg von INOPS-Solutions beinhaltet sechs Schritte:

1. Analyse des IST-Zustands: Verschaffen Sie sich einen Überblick und die nötige Klarheit.
2. Mit Hilfe der neu gewonnenen Klarheit: Suchen Sie nach gezielten Lösungswegen. Analysieren Sie systematisch die Themen.

3. Legen Sie Maßnahmen fest, um den gewünschten SOLL-Zustand zu erreichen. Setzen Sie die vereinbarten Maßnahmen um, und bleiben Sie dabei beharrlich.
4. Treffen Sie bewusst die Entscheidung, diese Maßnahmen konsequent umzusetzen. Beginnen Sie mit den einfachen Themen, die schnell umsetzbar sind und zu schnellen Erfolgen führen (kurzfristige Maßnahmen).
5. Setzen Sie die vereinbarten Maßnahmen kontrolliert und konsequent um. Arbeiten Sie danach an grundsätzlichen Themen, die die Veränderungen sicherstellen (langfristige Maßnahmen).
6. Erreichen Sie den gewünschten SOLL-Zustand.

Wie kann es überhaupt zur Überschuldung kommen? Die Grundlagen wurden vielleicht bereits in Ihrer Kindheit gelegt: Schon Ihre Eltern haben Ihnen – direkt oder indirekt – gezeigt, wie man mit Geld umgeht – oder auch, wie besser nicht. Es kann sein, dass diese Erfahrungen Sie tiefgreifend und unterbewusst prägen – bis heute.

Jedoch: Es ist nie zu spät, die eigene Sichtweise und Einstellung zu ändern! Dass Sie zur Erkenntnis gekommen sind, dass etwas getan werden muss, ist schon der erste Schritt, den Sie bereits getan haben. Nun gilt es, Ihren Umgang mit Geld weiter zu reflektieren und daraus die nächsten nötigen Schritte abzuleiten.

**D**er Leitgedanke :

Ich kann nicht mehr Geld ausgeben als ich einnehme.

ist das Grundprinzip der Selbsthilfe.

Seien Sie ein Vorbild für andere,  
nicht zuletzt für Ihre eigenen Kinder.

Nehmen Sie Ihre Zukunft in die Hand, und leben Sie Grundweisheiten vor:

- Für eine positive Lebensgestaltung ist jeder selbst verantwortlich.
- Jeder kann sich in jeder Lebenslage selbst helfen.
- Disziplin und Willensstärke lösen Probleme.
- Es lässt sich über alles reden.
- Reden löst Probleme.
- Probleme zu verdrängen vervielfacht die ungelösten Probleme nur.
- Jeder ist seines Glückes Schmied.

Bezogen auf Verschuldung ergeben sich ergänzende Kernaussagen:

- Klarheit ist der Schlüssel zu Veränderungen.
- Nichts schön reden, sondern realistisch einschätzen.
- Jeden Euro zweimal umdrehen, bevor man ihn ausgibt.
- Positiv, aber realistisch denken und handeln.
- In der Familie oder Lebensgemeinschaft ein positiver, aber auch realistischer Meinungsbildner sein.
- Lieber einmal mehr NEIN sagen als einmal zu viel JA.
- Freunden, die es offensichtlich ehrlich und gut mit einem meinen, offen begegnen.
- Aber auch falscher, möglicherweise gut gemeinter Rat, kann verheerende Folgen haben.
- Vertrauen muss man sich erarbeiten durch Vorleben.